Sopa de Lentejas

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

2 cucharaditas aceite de oliva o canola

1 cebolla grande picada

1 cucharadita ajo en polvo

1 paquete zanahorias congeladas rebanadas (16 onzas)

1 paquete lentejas secas (16 onzas, enjuagadas y seleccionadas)

3 latas tomate picado en cubos (14.5 onzas)

3 cucharadas agua

1 cucharadita chile en polvo

Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande, sobre fuego medio.

2. Añada los trozos de cebolla.

3. Sofría por 3 minutos, o hasta que estén tiernas.

4. Incorpore el ajo en polvo, las zanahorias, las lentejas, los tomates, el agua y el chile en polvo.

5. Cueza a fuego lento y sin cubrir por 20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**184**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**303 mg**
Total de Carbohidrato	**33 g**
Fibra dietetica	11 g
Azucares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteinas	**11 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	77 mg
Hierro	5 mg
Potasio	740 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	1 1/2 tazas

Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar